



## TERVETULOA AIVOTERVEYSILTAAN - VINKKEJÄ STRESSINHALLINTAAN JA MIELEN HYVINVOINTIIN

**Lapin Muistiyhdistys ry, Muistikunto -hanke järjestää yhteistyössä Erityislasten Omaiset ELO ry:n kanssa aivoterveysillan.**

Illan teemana on stressi ja mielen hyvinvointi. Tavoitteena on, että osallistujat saavat vinkkejä stressinhallintaan ja mielen hyvinvointiin sekä mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja ajatuksia aiheeseen liittyen. Ilta on suunnattu erityislasten vanhemmille.

**Ryhmä kokoontuu: ti 19.2. klo 18–20**

Kirkkoherran viraston päätykolmio, ”ELOkolo”, Sairaalantie 5, Ivalo

**Ilmoittautuminen: 15.2.2019** mennessä sähköisesti osoitteessa [bit.ly/ivalonstressi](https://bit.ly/ivalonstressi)

Vähimmäisosallistujamäärä: 4 hlö

**Lisätietoja:**

Mirja Heikkala, Lapin Muistiyhdistys ry, 045 668 3844

Mari Salmela, Erityislasten Omaiset ELO ry, 040 197 6060

Tilaisuus on maksuton. Kahvitarjoilu.

